Los 5 Alimentos Mágicos y Naturales para la Diabetes

Descubre los 5 Alimentos Atractivos para Diabéticos

Algunos alimentos que son bien conocidos por las personas con diabetes también pueden ayudarle a controlar el azúcar en la sangre y proteger su corazón. ¿Qué pasaría si tu primera buena decisión antes de volver a la escuela fuera comer mejor para proteger tu salud?

Ajo: El Mejor Amigo en tu Corazón

Un pequeño diente de ajo picado en la ensalada, otro se añade a la sartén donde se cuece el bistec o en el puré de patatas: en pequeñas dosis, el ajo tendrá poco efecto sobre su aliento (especialmente si se piensa en eliminar el germen que está dentro, difícil de digerir) pero tendrá grandes efectos sobre su salud. El ajo es un gran protector para los diabéticos (sus principales ingredientes activos ayudan al hígado a regular el exceso de azúcar en la sangre) pero también del corazón porque fluidifica la sangre.

Espinaca: Rica en Antioxidantes

A menudo se la citan como campeones de la riqueza del hierro, pero la espinaca es especialmente rica en ácido alfa-lipoico, un poderoso antioxidante que influye en la velocidad a la que se quema el azúcar en la sangre.

Además, la espinaca estimula la regeneración de las fibras nerviosas y protege los ojos y el corazón.

Aguacate: Anti-diabetes y Anti-colesterol

A menudo tendemos a descuidar el aguacate, que tiene fama de ser "demasiado calórico". Sin embargo, el aguacate tiene ventajas nutricionales excepcionales. Extremadamente rico en fibra soluble, lo que lo convierte en un antidiabético, anti-colesterol y supresor del apetito. Rico en taninos antioxidantes, es también un buen protector del corazón.

Haz clic aquí para leer todo el artículo